

CULTIVO DE HIERBAS

Las hierbas tienen beneficios medicinales, visuales, ambientales y culinarios. Suelen ser de bajo mantenimiento y requieren poca agua una vez establecidas. Suelen atraer un mínimo de plagas. Muchas hierbas crecen bien tanto en el interior como en el exterior.

CULTIVO AL AIRE LIBRE

A. LUZ: muchas hierbas requieren al menos seis horas de luz solar directa al día. Cuanta más luz solar reciban sus hierbas, más aceite se produce y más fuerte será el sabor y el aroma de su planta. Los lugares que reciben luz orientada al sur o al oeste son los mejores para cultivar hierbas. Si no reciben suficiente luz diariamente, las plantas serán más finas y débiles.

B. RIEGO: empape la tierra alrededor de la base de la planta para que la tierra esté húmeda a una profundidad de aproximadamente 8 pulgadas una vez a la semana. Esto es para asegurarse de que las raíces de la planta reciban suficiente agua.

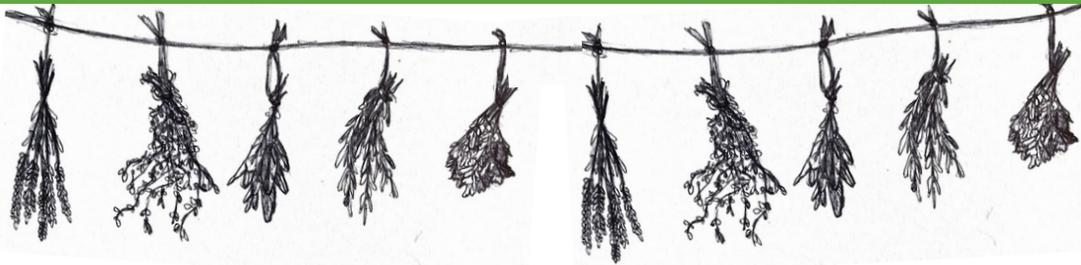
C. COSECHA: se pueden cosechar hierbas durante toda la temporada de crecimiento recortando el tercio superior de un ramito de la planta. Muchas hierbas tendrán el sabor más intenso si se cosechan justo antes de la floración. Las horas de media mañana son el instante óptimo para cosechar las hierbas porque por lo general el rocío acaba de secarse, lo que contribuye a un mayor contenido de aceite.



CULTIVO EN INTERIORES

Para cultivar hierbas, lo mejor es tener ventanas orientadas al sur. Si no tiene ventanas orientadas al sur, considere la posibilidad de cultivar hierbas que toleren la luz solar indirecta, como la menta, el laurel, el romero, el tomillo, la melisa y el estragón. Es posible que tenga que rotar sus macetas de hierbas para que las plantas crezcan de forma consistente. Procure mantener las temperaturas en el interior entre 55-70° F para que las plantas de hierbas sean saludables.

CONSERVACIÓN



4-5 tallos por
manejo para
su
conservación

SECADO AL AIRE: si dispone de tiempo y espacio, secar sus hierbas al aire es una magnífica opción. Un proceso de secado más lento y largo ayuda a conservar el sabor de la hierba. Primero, enjuague cuidadosamente sus hierbas en agua y déjelas secar. A continuación, tome 4 o 5 tallos, únalos con un cordel y cuélguelos boca abajo en una habitación cálida, oscura, seca y bien ventilada. Las hojas tardarán en secarse de 7 a 14 días.

MICROONDAS: La cocción en microondas de las hierbas puede ser una buena opción de conservación si se dispone de poco tiempo. Aunque puede perder algunos de los aceites, el microondas es un método de secado eficaz. Primero enjuague las hierbas en agua y déjelas secar. Luego, remueva las hojas de los tallos y colóquelas en un plato. Caliente el plato en el microondas a intervalos de 15 segundos hasta que las hierbas estén completamente secas. Quizá tenga que experimentar con los ajustes del microondas hasta que encuentre los ajustes que sequen debidamente las hierbas.

ALMACENAMIENTO: una vez que las hojas de hierba estén secas, remuévalas de los tallos (si no lo ha hecho ya). Coloque las hojas de hierba en un recipiente hermético y ciérrelo. Luego guarde las hierbas en un lugar fresco, oscuro y seco hasta por un año.

CONGELAR: llene cada sección de una bandeja de cubitos de hielo aproximadamente hasta la mitad con hojas de hierbas. Después vierta aceite sobre toda la bandeja de cubitos de hielo hasta que cubra las hierbas. Coloque la bandeja en el congelador y utilícela cuando la necesite. Considere la posibilidad de congelar pequeñas cantidades porque no podrá volver a congelar las hierbas una vez descongeladas.

Fuentes: Centro de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente de la UMass, Jardín Botánico de Missouri, Extensión de la Universidad de Minnesota, Extensión de Penn State.

Ilustraciones por Olivia Golden